CAMBIO VITA CON LA PERMACULTURA

Il paesaggio interiore – zona 00

A cura di Marco Matera
http://permacultura-transizione.com
permaculturaetransizione@gmail.com

Cambio vita con la Permacultura: Progettazione del paesaggio interiore

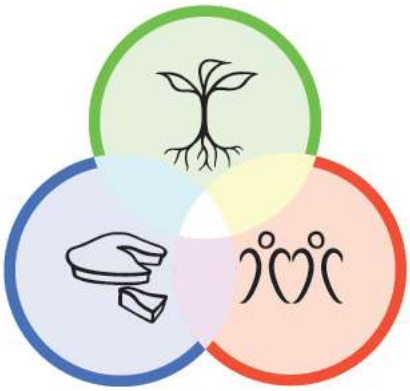
Indice

Etiche e principi della Permacultura 2
Cura della Terra 2
Cura delle Persone *Prenditi cura di te stesso, della tua famiglia e della comunità* 2
Fair Share 2
I principi di progettazione applicati alla nostra sfera personale 5
Alcune definizioni sulla Permacultura (scegli la tua preferita) 8
Esercizio: Prova a dare la tua definizione sulla permacultura 9
Il pensiero sistemico 10
Come funziona un sistema? 10
Problemi e spirali di erosione 12
Spirali di erosione e spirali di abbondanza nella sfera sociale 13
Alcuni punti di intervento e trasformazione 14
Modelli di progettazione in Permacultura Sociale 15
Le zone negli ambienti sociali 15
L'importanza della zona 00 15
L'Ambito di Applicazione della Permacultura 16
I modi in cui possiamo adempiere i principi etici nella nostra vita 17
Permcultura sociale e il movimento della Transizione 18
Concetti chiave 18
Transtion Town 19
7 modi per progettare il cambiamento in permacultura. 20
Vivere l'abbondanza 20
Gli otto capitali 20
Esempi di sistemi di pensiero e principi di permacultura 20
Glossario 22
Risorse utili 23

Etiche e principi della Permacultura

In permacultura adottiamo un'etica a tre dimensioni:

1. **Cura della terra,**
2. **Cura delle persone**
3. **Fair Share**
   Versione 1: Limitare la nostra popolazione ed il nostro consumo in base alle nostre necessità e condividere e ridistribuire il nostro surplus. (Mollison)
   Versione 2: Equa condivisione (Holmgren)



Cura della Terra

Ricostruiamo il capitale naturale

La terra è un'entità che vive e che respira. Senza cura e nutrimento ci saranno conseguenze troppo grandi per ignorarle. La cura della terra può essere intesa come cura del suolo vivente. Lo stato del suolo è la migliore misura dello stato di salute di una società. Ci sono tante tecniche differenti per accudire il suolo, ma il miglior metodo per dire se il suolo è in buona salute è di vedere quanta vita c'è in esso.

Cura delle Persone

Prenditi cura di te stesso, della tua famiglia e della comunità

Se i bisogni delle persone sono soddisfatti in modo compassionevole e semplice, l'ambiente che li circonda prospererà. La cura delle persone inizia con noi stessi, ma si espande includendo le nostre famiglie, vicini di casa, comunità locali e di più. La sfida è di crescere attraverso la fiducia in noi stessi e la responsabilità personale.

Fair Share

Stabilisci dei limiti al consumo ed alla riproduzione, ridistribuisci l'eccesso.

La crescita del consumo umano e l'estinzione accelerata delle specie rende chiara l'impossibilità di una crescita continua. Qualche volta abbiamo bisogno di prendere decisioni estreme e di considerare quando è abbastanza. Abbiamo bisogno di focalizzare su quello che è appropriato per noi, invece che su cosa gli altri devono fare. Trovando il proprio bilanciamento nelle nostre vite noi provvediamo a buoni esempi per gli altri, cosicché anche gli altri possano trovarlo.

Comprendere i modelli naturali (*pattern*) del nostro paesaggio interno

Quando osserviamo il mondo naturale attorno a noi, solitamente guardiamo a una serie di forme. Ogni pattern ha delle caratteristiche e assolve a una serie di funzioni. Ma cosa vediamo? Possiamo fare un elenco di alcune di queste forme e vedere quali risuonano i noi, quali applicazioni umane e atteggiamenti possiamo notare.

Pattern	Applicazioni umane, artefatti	Atteggiamenti / Comportamenti
Onde	Musica, Bioritmo	Cambio constante, accettare gli alti e bassi, un tempo per l'azione e un tempo per il riposo, Modulazione di attività
Spirale	Spirale delle erbe, cavatappi, sistemi di riscaldamento, vita stagionale, crescita.	Trascendere e includere, miglioramento/erosione graduale, comunicazione persuasiva, costruzione di successo.
Ramificazioni	Sistema di trasporto, albero di famiglia, Progettazione di siti web, Mappe mentali.	Se si taglia un pezzo il resto sopravvive, utile per raccogliere o distribuire flussi di nutrienti, energia, informazione a un'area più grande, cresce a livelli
Lobo	Tetti, gioielli, pavimenti, materiali isolanti, impermeabili	Piccoli gruppi che costruiscono movimenti più grandi, protezione e forza del gruppo, più flessibilità a parità di superficie, modulare, si può sacrificare una parte lasciando il gruppo salvo.
Reti	Reti, barriere recinti, tessuti.	Crea connessioni, distribuisce il carico, raccoglie risorse, facilita la comunicazione multidimensionale, più strade per andare nello stesso posto.

Ovviamente il discorso non si riduce solo a pochi *pattern*. **Gli esseri umani possono essere visti come dei set complessi di pattern sovrapposti e che interagiscono fra di loro**. I pattern si applica a tutti i livelli di complessità: dal funzionamento della cellula, all'organismo, alle nostre interazioni sociali.

I nostri modi di pensare come i nostri comportamenti posso essere visti come *pattern*, le nostre routine, il nostro modo di esprimerci, il nostro modo di gestire la nostra esistenza. Molti *pattern* sono appresi, significa che li abbiamo appresi dai nostri genitori, famiglia, società, libri, media. Ogni cultura ha i suoi *pattern*. **Progettare la propria vita, significa innanzitutto individuare e osservare i nostri pattern a tutti i livelli**. Ovviamente non si tratta di un'operazione semplice, ma vale la pena comunque provarci. Riconoscere i propri pattern e quelli di un'organizzazione è già un grande passo avanti nella progettazione.

Esercizio: Osserva il tuo ambiente circostante e prova a individuare i primi esempi di onde, spirali, rami, lobi e reti. Una volta fatto ciò prova a identificare dove questi pattern possono essere presenti nella tua vita personale e sociale.

I principi di progettazione applicati alla nostra sfera personale

Uno delle credenze fondamentali della permacultura è che la natura è la nostra principale insegnante. Se le etiche della permacultura ci dicono la ragione per la quale noi vogliamo una vita sostenibile, i principi ci insegnano come realizzarla.

I principi sono linee guida progettuali, sviluppati dall'osservazione della natura e sul modello dei principi di ecologia. Essi possono essere applicati a qualsiasi circostanza: dalla rigenerazione del suolo, ai sistemi di trasporto, alla costruzione di comunità sostenibili, ai sistemi di comunicazione. Inoltre, essi non sono isolati, i principi interagiscono fra di loro. **Immagina di usarli come delle lenti utili a risolvere problemi o a prendere delle decisioni**.

Ci sono tre approcci ai principi di progettazione:

- Riflettere su un problema
- Generare soluzioni
- Scegliere fra varie opzioni

Nella storia della permacultura sono stati sviluppati almeno 50 principi. Qui per praticità riportiamo solo 12

David Holmgren sintetizza i principi alla base della permacultura in dodici punti.

1. **Osserva e interagisci** (la bellezza è negli occhi di chi guarda) Osservare il paesaggio e i processi naturali che lo trasformano è fondamentale per ottimizzare l'efficienza di un intervento umano e minimizzare l'uso di risorse non rinnovabili e tecnologia. L'osservazione deve essere accompagnata dall'interazione personale.

   Quali sono i miei pattern? Quali cambiamenti è possibile fare dalla mia osservazione?

2. **Raccogli e conserva l'energia** (prepara il fieno finché c'è il sole) Raccogliere e conservare l'energia è alla base di tutte le culture umane e non. Per energia si intende tutto ciò che può essere immagazzinato e/o mantenuto in buono stato e che è fondamentale per la sopravvivenza di una comunità/cultura. Esempi: cibo, alberi, semi.

   Come sono i miei livelli di energia oggi? In quali situazioni mi accorgo di sprecare energia?

3. **Assicurati un raccolto** (non si può lavorare a stomaco vuoto) Assicurarsi che ogni elemento del progetto porti una ricompensa utile.

   In quali situazioni i miei sforzi sono vani? Quando e come sono in grado di assicurarmi un raccolto (anche in senso figurato)? Come posso incrementare il mio flusso di capitale?

4. **Applica l'autoregolazione e accetta il feedback** (i peccati dei padri ricadono sui figli fino alla settima generazione) Applicare l'autoregolazione per evitare che controllori di

livello superiore siano costretti ad intervenire per riequilibrare una crescita incontrollata. Impara a riconoscere e accettare il feedback fornito dalla comunità o, più in generale, dalla natura.

Quali feedback mi dà il mio corpo quando sono in burn out? Quali sono i feedback più ricorrenti che arrivano dal mio ambiente? Quanto tempo ho per riflettere sule mie azioni?

5. **Usa e valorizza risorse e servizi rinnovabili** (lascia che la natura faccia il suo corso) Gestire le risorse che si rinnovano e rigenerano in modo continuo senza un apporto esterno in modo che assicurino una continua resa. Allo stesso modo valorizzare i cosiddetti servizi rinnovabili, ovvero i servizi apportati da piante, animali, suolo e acqua senza che questi siano consumati nel processo.

   Quali risorse rinnovabili utilizzo per soddisfare i miei bisogni? Come posso dare il mio contributo?

6. **Non produrre rifiuti** (Il risparmio è il miglior guadagno) (Un punto in tempo ne salva cento) Assicurarsi che i sistemi presenti nel progetto non producano niente che non sia utilizzabile e utile ad un altro sistema.

   Quali spirali di erosione ci sono attualmente nella mia vita? Quanto tempo, energia, denaro potrei risparmiare? Quali consumi producono rifiuti al momento?

7. **Progetta dal modello al dettaglio** (gli alberi non sono la foresta) Bisogna imparare a dare uno sguardo d'insieme prima d'immergersi nel dettaglio. Utilizzare soluzioni progettuali derivate da modelli osservati in natura.

   Quali sono le mie piccole abitudini che provengono dai miei pattern più ricorrenti? In quali circostanze riesco ad avere un quadro più ampio e generale della situazione?

8. **Integra invece di separare** (molte mani rendono il lavoro più leggero) Integrare ogni elemento progettuale all'interno del sistema in modo che si sostenga a vicenda con gli altri elementi.

   Come posso integrare interessi di natura differente? In quali circostanze, riesco a soddisfare i miei bisogni integrando aree differenti della mia vita?

9. **Piccolo e lento è bello** (più sono grandi e più fanno rumore cadendo) Sistemi piccoli e lenti sono più facili da mantenere di quelli grossi e veloci, fanno un miglior uso delle risorse e producono in maniera più sostenibile.

   Come posso creare un percorso di vita che favorisca il cambiamento? Ci sono aree della mia vita dove vado troppo in fretta? Come posso avere un ritmo appropriato che possa

supportare il mio cambiamento?

10. **Usa e valorizza la diversità** (non mettere tutte le uova in una sola cesta) Valorizzare la diversità animale e vegetale. La diversità riduce i rischi derivanti dalla gran parte delle minacce: l'ammalarsi di una specie di pianta non è la fine del raccolto. Inoltre la diversità aiuta a beneficiare dell'unicità di ogni territorio.

Quali sono i rapporti di reciproco beneficio fra i progetti in cui sono coinvolto? Come posso assicurare diversità nella mia vita? Come posso creare uno stile di vita sostenibile con la diversità?

11. **Usa e valorizza il margine** (non pensare di essere sulla giusta traccia solo perché è un sentiero molto battuto) Progettare le forme delle zone di confine in modo da sfruttarne il più possibile le caratteristiche: il limite tra due sistemi diversi è il posto dove accadono le cose più interessanti. Queste zone sono spesso le più produttive in quanto possono utilizzare le caratteristiche di sistemi diversi.

Quali sono i margini della mia zona di comfort? Quali sono i miei limiti? In quali ambiti diversi aspetti della mia vita si sovrappongono?

12. **Reagisci ai cambiamenti e usali in modo creativo** (bisogna vedere le cose non solo per come sono ma anche per come saranno) Sfruttare i cambiamenti a proprio favore; questo presuppone l'osservare attentamente i segni che li precedono e intervenire in tempo.

Come posso rispondere ai cambiamenti improvvisi della mia vita? Come posso essere più resiliente e rispondere ai cambiamenti inaspettati della mia vita?

Alcune definizioni sulla Permacultura (scegli la tua preferita)

"La Permacultura (Agricoltura Permanente) è il design conscio ed il mantenimento di ecosistemi agricoli produttivi che possiedono la diversità, la stabilità e la capacità di recupero degli ecosistemi naturali. La Permacultura è l'integrazione armoniosa del paesaggio e della gente per provvedere al loro cibo, energia, protezione dagli elementi naturali ed altri bisogni materiali e non, in modo sostenibile. Il design in permacultura è un sistema di assemblare componenti concettuali, materiali e strategici in un modello che funzioni a beneficio della vita in tutte le sue forme."
Bill Mollison da : "Permaculture, A Designers' Manual"

"La Permacultura è il Paesaggio disegnato consciamente che imita i modelli e le relazioni trovate in natura, producendo un'abbondanza di cibo, fibre ed energia per i bisogni locali."
David Holmgren da :"Permacultura, Principi e percorsi oltre il sostenibile"

"La permacultura è un approccio metodologico per risolvere i problemi che è possibile trasferire tra culture diverse, località ed assi temporali.
Da i corsi di Graham Bell

"La permacultura è prendersi la responsabilità ed è una direzione non una destinazione.Il sistema si muove in quella direzione? Se la risposta è sì, allora stiamo facendo permacultura."
Da i corsi di Graham Bell

"La permacultura può essere descritta come: pensare attentamente seguito da azione minima, invece che azione frettolosa seguita da pentimenti a lungo termine."
Da Patrick Whitefield "The earth care manual"

"La permacultura è basata sull'osservazione dei sistemi naturali, la saggezza contenuta nell'agricoltura tradizionale del passato e sulla conoscenza scientifica moderna. Basata su modelli ecologici, la permacultura crea un'ecologia coltivata, la quale è disegnata per produrre cibo per gli uomini e gli animali del tipo che si trova in natura."
Da Aranya "Permaculture Design: A Step-by-Step Guide"

"La permacultura semplicemente chiede alle persone di mettere nella vita quello che loro chiedono dalla vita stessa. Questo è chiedere troppo per salvare il mondo? Usa i suoi principi nella vita di tutti i giorni. Insegna ai tuoi figli, informa i tuoi governi locali, nazionali ed internazionali della saggezza che contiene."
Da David Bellamy introduzione al libro "The permaculture way"

"La permacultura può essere non solo un metodo di design [...] ma un processo di risveglio."
Stefan Geyer

"Uno degli aspetti più importanti della permacultura è che si fonda su una serie di principi che possono essere applicati a ogni circostanza – agricoltura, città, progettazione, o l'arte di vivere. Il cuore dei principi sono le relazioni funzionali e le connessioni fra tutte le cose."
Juliana Birnbaum Fox

"La permacultura ci procura una cassetta degli attrezzi per spostarci dalla cultura della paura e della scarsità a una cultura di amore e abbondanza."
Toby Hemenway

"Ciò che stanno facendo i permacultori è l'attività più importante di qualsiasi gruppo su questo pianeta. Non sappiamo come sarà un futuro sostenibile, ma ci servono opzioni ci servono persone che sperimentino in tutti i modi e i permacultori sono uno dei gruppi critici che fanno proprio questo."
David Suzuki

"La permacultura semplicemente chiede alle persone di mettere nella vita quello che loro chiedono alla vita stessa. Questo è chiedere troppo per salvare il mondo?"
David Bellamy

Esercizio: Prova a dare la tua definizione sulla permacultura

Il pensiero sistemico

Il pensiero sistemico serve per risolvere problemi difficili e quindi serve per vedere le cose in modo sintetico cosí da poter individuare tutti gli aspetti che compongono un sistema complesso. Ci aiuterà a raggiungere una visione olistica del sistema.
(Donella H. Meadows – Thinking in system-A primer - 2008)

Se per sistema intendiamo anche un terreno, una casa, una persona, una comunità allora capiremo l'uso del pensiero sistemico in permacultura.

Ci serve a capire come funziona un sistema con tutti i suoi componenti. Perché noi in permacultura progettiamo sistemi ecologici a ciclo chiuso.

Quindi progettiamo ecosistemi. Ed ognuno può progettarsi il suo,rispettando i propri bisogni,voleri e valori.

Come funziona un sistema?

"Affrontiamo la realtà, l'universo è disordinato. Non è lineare, è turbolento e caotico. È dinamico. Trascorre il suo tempo con un comportamento transitorio mentre va da un'altra parte. Non in un equilibrio netto matematico. Si auto - organizza e si evolve. Crea diversità non uniformità. Ecco perchè il mondo è interessante, questo è quello che lo rende bellissimo e che lo fa funzionare. "

"Un sistema consiste in tre cose: Elementi, interconnessioni ed una funzione o uno scopo. "

" Un sistema è un gruppo interconnesso di elementi che è coerentemente organizzato in un modo che raggiunge qualcosa "

"Tu credi che siccome capisci "uno" quindi devi per forza capire anche "due", perchè "uno" e "uno" fanno "due". Ma ti scordi che devi capire anche "e". "

"Il comportamento di un sistema non può essere conosciuto soltanto dagli elementi che ne fanno parte "

— Donella H. Meadows, Thinking in Systems: A Primer

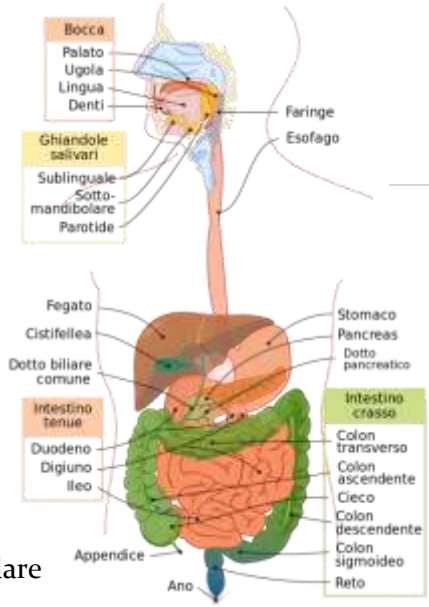
Comprendere come funzionano i sistemi ci serve per imparare a progettare in permacultura. C'è tutta una teoria interdisciplinare chiamata Teoria dei Sistemi che studia il modo in cui i sistemi complessi si comportano in natura, nella società e nella scienza.

Osservare e interagire significa guardare come delle cose specifiche (elementi) si comportano (funzioni) quando sono messe insieme (in sistemi). Per meglio capire questo concetto, facciamo un esempio: il nostro sistema digestivo.

Quali elementi compongono il nostro sistema digerente?

É abbastanza difficile definire esattamente ciò che costituisce il sistema digestivo, poiché, come si può vedere, definire il confine tra questo e gli altri sistemi del corpo con cui interagisce è piuttosto personale. Potremmo anche fare la stessa osservazione sul sistema respiratorio, il sistema circolatorio, e così via. Questo perché elementi (o sotto-sistemi)

all'interno sistemi sono spesso multi-funzionali, ciascuno svolgono funzioni importanti, talvolta vitali, per diversi sottosistemi al fine di sostenere l'intero sistema.



Rimuovere il sistema digestivo dal corpo significherebbe perire immediatamente. Così è importante per noi ricordare che anche piccoli elementi all'interno dei sistemi potrebbero adempiere delle funzioni vitali per la salute e la stabilità del sistema nel suo complesso e anche essere totalmente dipendente da esso. Così, mentre può essere utile da un punto di vista concettuale dividere un sisteema in sottsistemi, non dobbiamo perdere di vista il fatto che nessuna parte di un sistema esiste in totale isolamento. Per questo motivo, come i progettisti permacultura cerchiamo sempre di fare **piccoli cambiamenti**, osservando prima gli effetti che questi hanno sull'intera sistema, prima di andare avanti.

A causa della complessità dei sistemi, troviamo spesso difficile vedere l'intero quadro di quello che sta succedendo. Così un'altra cosa fondamentale che occorre tenere in considerazione è che **i sistemi a volte si comportano molto imprevedibile**. Mentre gli elementi che compongono il sistema possono tutti agire in una direzione, la combinazione di tutti può agire in un modo completamente diverso.

E 'anche importante notare **dove** troviamo gli elementi all'interno dei sistemi. La natura utilizza **risorse e competenze di provenienza locale** Se trasferiamo qualsiasi specie vegetale o animale in un altro ecosistema, si rischia di creare uno squilibrio nel dell'ecologia locale. Immaginate se spostassimo i denti tra lo stomaco e l'intestino. Oppure provate a rimuovere i denti completamente...

I sistemi hanno funzioni. **Osservando un sistema nel tempo ci permette di determinare quali sono queste funzioni**. Per la maggior parte dei sistemi, una delle funzioni principali e *'quello di garantire la propria perpetuazione'*. Le funzioni generali dei sistemi sono determinati non solo dalle funzioni degli elementi o sotto-sistemi che li compongono, ma anche dalle **interconnessioni** tra di loro. Tutti gli elementi di un sistema possono essere rimpiazzati (ad esempio cellule del corpo umano, persone in una università), ma se le interconnessioni rimangono le stesse, così il sistema continuerà a funzionare nello stesso modo.

Queste interconnessioni sono ciò che rende forte qualsiasi sistema (come una rete per esempio), ma anche più complesso. Infatti, i sistemi più semplici sono molto meno resistenti e più vulnerabili ai cambiamenti esterni. Al contrario, un sistema a rete con molte interconnessioni può avere più di metà dei suoi fili rotti ed essere ancora in grado raccogliere risorse con successo

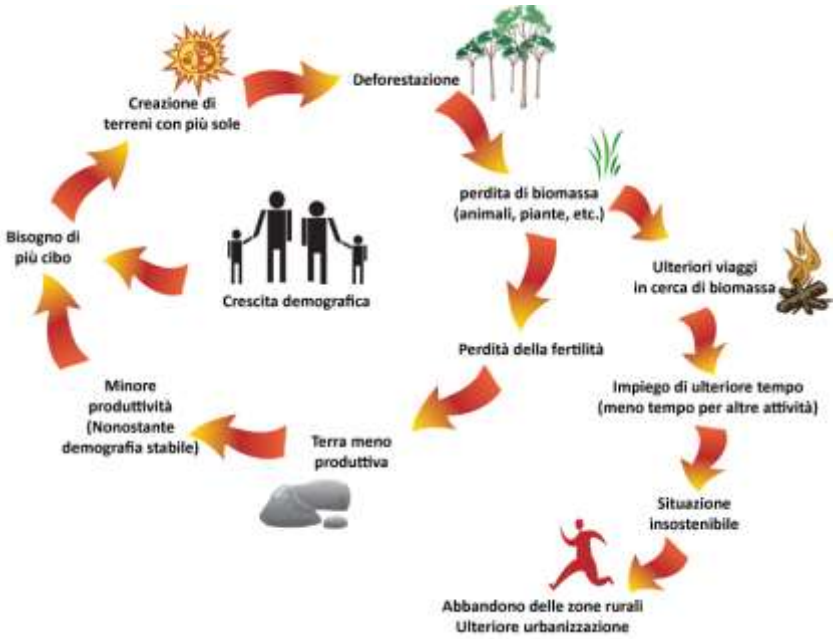
L'altro principio fondamentale dei sistemi è che queste interconnessioni spesso creano dei cicli che si autoalimentano alimentano. Il primo tipo di feedback, che è il più diffuso in natura, **mantiene il sistema in equilibrio**. Questo tipo di feedback tende a mantenere il sistema in vita cercando di regolare i livelli vitali di qualsiasi sistema, quali la temperatura, i livelli di

ossigeno ecc. Tendono a creare una reazione opposta quando qualcosa va fuori di equilibrio. Un esempio è il modo in cui adattiamo continuamente la nostra postura, al fine di rimanere in piedi mentre camminiamo o andare in bicicletta, soprattutto in una giornata ventosa.

Problemi e spirali di erosione

L'altro tipo di feedback crea un processo di rinforzo, in cui un movimento di allontanamento dal un punto di equilibrio stimola un ulteriore allontanamento. Un esempio classico è l'epidemia. Più persone sono infette e più velocemente si diffonde una malattia. I cicli di bilanciamento mantengono i sistemi a uno stato stazionario e quelli di rinforzo li spostano da uno stato stazionario ad un altro. Agire su questi cicli non è sempre facile. La permacultura cerca di studiare questi cicli di feedback che le nostre attività umane hanno messo in moto recentemente. Prendete per esempio, l'utilizzo di una fresatrice agricola. Usiamo questo per sbarazzarci delle 'erbacce'. Nel breve termine funziona, ma le radici delle piante perenni "infestanti" si propagano più velocemente così perché si portano i semi delle piante infestanti dormienti alla superficie. Questo fa sì che aumentano le 'erbacce', il che porta a una maggior uso della fresatrice agricola. Fino un giorno il carburante si esaurisce ...

Ora, questo è un semplice ciclo di rinforzo (o spirali di rinforzo): le erbacce stimolano la fresatrice agricola, che a sua volta porta a più erbacce, poi più fresatrice agricola e così via.



Esercizio: Pensa a una spirale d'erosione che succede intorno a te; comunità locale, qualità del cibo ecc e vedi se è possibile disegnare la spirale che sta causando il problema.

Fonte: Aranya 'Permaculture Design - a step-by-step guide to the process'

Spirali di erosione e spirali di abbondanza nella sfera sociale

L'obiettivo della permacultura è convertire le spirali di erosione in spirali di abbondanza e produttività. Questo può essere applicato a sistemi umani come a quelli naturali.

Quando parliamo di erosione possiamo individuare la perdita graduale di:

- Risorse naturali – suolo, foreste, aria pulita, acqua biodiversità
- Strutture sociali – relazioni, comunità, trasporto pubblico, saggezza popolare
- Capacità personali – conoscenze, abilità manuali, esperienza, amor proprio, libertà, connessione con la natura, tempo biologico.

Alcune di queste risorse possono essere riottenute con strategie (design) e risorse, altre potrebbero andare perse per sempre.

Le persone interagiscono fra loro esattamente come fanno i sistemi. Nelle relazioni vediamo spesso i sintomi invece che le cause di un sistema molto complesso: l'essere umano.

Alcuni fattori, posso inarcare fenomeni di erosione, altri solo perpetuarli con effetti ciclici.

Questi sono noti come "Spirali di erosione" o "circoli viziosi".

Esempio:

La spirale dell'apatia

Mancanza di energia

Non dormo bene di notte — **SPIRALE DELL'APATIA** — **Non riesco a fare molto durante il giorno**

Impiego più energia a pensare cosa occore fare

Esercizio: Prova a convertire la spirale dell'apatia in spirale della realizzazione

Alcuni punti di intervento e trasformazione

Abbiamo identificato l'erosione è ciò che ci succede e che l'abbondanza è ciò che vogliamo. Ecco alcuni punti di intervento. Ognuno di essi rappresenta un'azione, un problema che potrebbe essere convertito in soluzione.

Convertire una spirale dell'apatia in una spirale della realizzazione:

- Datti piccoli obiettivi
- Scrivi una lista di cose da fare per il giorno successivo
- Cerca supporto da una perona cara
- Aumenta il livello della tua energia facendo yoga, esercizi fisici, camminando
- Prima di andare a letto scrivi i tui pensieri e/o prendi una tisana rilassante
- Finisci di fare qualcosa prima di andare a letto

Modelli di progettazione in Permacultura Sociale

Quando si progetta per una comunità si tende a creare un sistema completamente integrato che considera ciascuna delle seguenti zone cercando metodi pratici per rafforzarne l'interdipendenza:

Zona 0: La casa e la nostra famiglia

Zona 1: è la zona più vicina alla casa, e comprende anche le zone più usate più frequentemente, come ad esempio lungo i percorsi spesso utilizzati.

Zona 2: la strada e le zone vicine alla casa

Zona 3: I luoghi che raggiungo in macchina/mezzi pubblici

Zone 4: La cinta della città.

Zona 5: le periferie

Le zone negli ambienti sociali

Il concetto di zona ci può aiutare per mappare le connessioni con le altre persone nella nostra vita. Ogni zona ha delle caratteristiche ben definite, nonostante non siano fisse e non hanno dei confini ben definiti

Zona 00 - noi stessi, il centro del design.

Zona 0 – partner, coniugi, figli, le persone con le quali viviamo, le persone "di casa".

Zona 1 – amici e altri familiari

Zona 2 – vicini, colleghi, conoscenze, compagni di corso, persone con le quali si condividono hobby e interessi

Zona 3 – comunità, amici acquisiti, famiglie professionali, corregionali

Zona 4 - connazionali

Zona 5 – il resto del mondo. Persone che difficilmente incontreremo.

L'importanza della zona 00

Avere cura di noi stessi è una parte vitale per creare un futuro positivo. Tutti cerchiamo di salvare il pianeta, mettere le nostre energie per occuparci degli altri (**Cura delle persone**), ma se non ci prendiamo cura di noi stessi e del nostro cambiamento interiore, della nostra sostenibilità come possiamo aspettarci una rigenerazione del nostro paesaggio (naturale e sociale) esterno? Come possiamo diventare cambiamento che vogliamo vedere nel mondo

L'Ambito di Applicazione della Permacultura

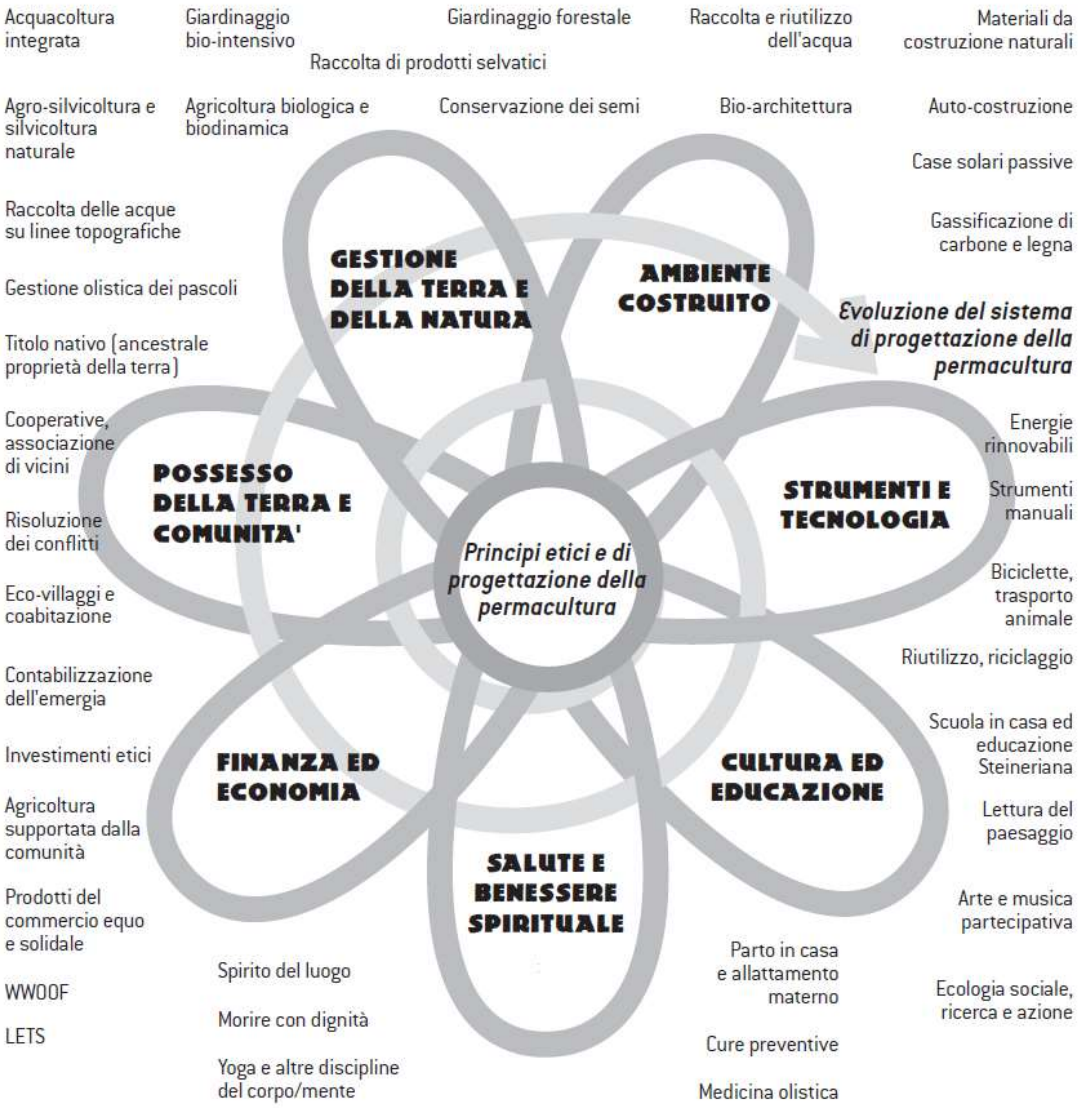
Ci stiamo spingendo verso i limiti fisici della Terra. **Non possiamo continuare a produrre inquinamento**, soddisfare la nostra fame di energia e materie prime al ritmo attuale, perché stiamo consumando risorse non rinnovabili.

La permacultura offre un approccio alla gestione del territorio in cui le funzioni degli animali, delle piante, delle persone e della Terra sono riconosciute e integrate per massimizzare i risultati e realizzare ambienti umani sostenibili. Si può quindi applicare a tutte le attività umane e ha trovato finora la sua massima espressione nella realizzazione di eco-villaggi.

Il viaggio nella permacultura inizia con Etica e Principi e si muove attraverso gli ambiti principali richiesti per creare una cultura sostenibile.

Il percorso evolutivo a spirale collega tra di loro questi ambiti, inizialmenta ad un livello personale e locale, per poi proseguire al livello collettivo e globale.

Nel Fiore della Permacultura di Holmgren sono individuati 7 domini dell'essere umano:



I modi in cui possiamo adempiere i principi etici nella nostra vita

- Considerare le conseguenze a lungo termine delle nostre azioni e pianificare in direzione della sostenibilità;
- Dove possibile, utilizzare specie locali o quelle adattate note per essere benefiche, poiché l'introduzione sconsiderata di specie potenzialmente infestanti potrebbe disturbare gli equilibri naturali;
- Coltivare la minore estensione di terreno possibile, pianificare sistemi a piccola scala, intensivi ed efficienti dal punto di vista energetico, piuttosto che sistemi su larga scala, estensivi e dispendiosi;
- Produzioni diversificate e policolturali (in opposizione alla monocoltura) assicurano maggiore stabilità al sistema e sono in grado di fornire risposte più rapide ai cambiamenti di tipo ambientale o sociale;
- Incrementare la produttività complessiva del sistema, considerando le rese fornite da piante annuali, colture perenni, pascoli, alberi e animali, e quantificando come resa anche l'energia risparmiata;
- Utilizzare sistemi ambientali (solari, eolici e idrici) e biologici (piante e animali) a basso consumo energetico, per conservare e generare energia;
- Reintrodurre la coltivazione di specie alimentari nelle città, come si è sempre fatto nelle società sostenibili;
- Aiutare le persone a diventare autosufficienti promuovendo la responsabilità sociale;
- Rimboschire e restaurare la fertilità dei terreni;
- Usare ogni cosa al massimo livello possibile riciclando tutti gli scarti;
- Vedere le soluzioni, non i problemi;
- Impegnarsi laddove ha senso farlo (piantare un albero dove potrà sopravvivere; assistere le persone che vogliono imparare).

Esercizio: A che punto sei? (Prova a rispondere di getto)

1. Nomina 5 specie di piante commestibili native della tua bioregione
2. In quale giorno dell'anno c'è meno ombra nel posto dove vivi?
3. Quante persone abitano vicino a casa tua? Quali sono il loro nomi?
4. Quanto combustibile fossile utilizzi in media in una settimana?
5. Prova a puntare il nord proprio adesso mentre stai leggendo questa domanda.
6. Quali specie animali e vegetali si sono estinte nella tua area?
7. Quali risorse di energia (sviluppate o in potenziale) ci sono nella tua area?
8. Quali erbe e piante spontanee caratterizzano la tua area?
9. Prova a tracciare l'acqua che bevi dalle precipitazioni fino al tuo bicchiere.
10. Da dove sofia il vento nella tua area in inverno? E in estate?

Permcultura sociale e il movimento della Transizione

Transition Town è un movimento culturale nato in Inghilterra dalle intuizioni e dal lavoro di **Rob Hopkins**.

Tutto avviene quasi per caso nel 2003. In quel periodo Rob insegnava permacultura a Kinsale (Irlanda) e con i suoi studenti creò il **Kinsale Energy Descent Plan** un progetto strategico che indicava come la piccola città avrebbe dovuto riorganizzare la propria esistenza in un mondo in cui il petrolio non fosse stato più economico e largamente disponibile.

Concetti chiave

Creare resilienza

Resilienza non è un termine molto conosciuto, esprime una caratteristica tipica dei sistemi naturali. **La resilienza è la capacità di un certo sistema, di una certa specie, di una certa organizzazione di adattarsi ai cambiamenti**, anche traumatici, che provengono dall'esterno senza degenerare, una sorta di flessibilità rispetto alle sollecitazioni.

I progetti di Transizione mirano a creare comunità libere dalla dipendenza dal petrolio e fortemente resilienti attraverso la ripianificazione energetica e la rilocalizzazione delle risorse di base della comunità (produzione del cibo, dei beni e dei servizi fondamentali).

Picco del Petrolio (picco di Hubbert – Peak Oil)

Il **Picco del Petrolio** fu teorizzato per la prima volta da **King Hubbert** nel 1956. Il picco avviene nel momento in cui viene raggiunta la massima capacità di estrazione dai giacimenti disponibili nel mondo. Una volta raggiunto il picco la produzione entra in una fase di declino progressivo e definitivo. In termini pratici il raggiungimento del picco significa la fine della disponibilità di petrolio a basso prezzo (a volte viene confuso con la fine del petrolio in quanto risorsa). Nelle società industrializzate e fortemente dipendenti dal petrolio il raggiungimento del picco senza adeguata preparazione potrebbe portare a una crisi energetica globale e al crollo del sistema economico.

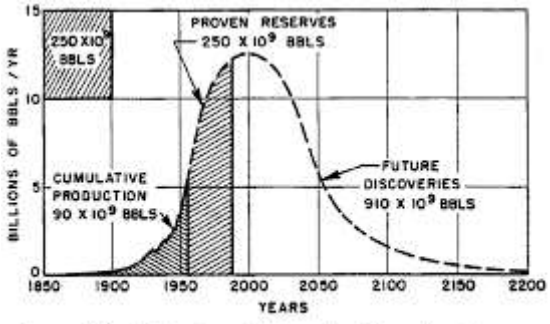


Figure 20 – Ultimate world crude-oil production based upon initial reserves of 1250 billion barrels.

Riscaldamento Globale (Global Warming)

Riguarda il progressivo innalzamento della temperatura media del pianeta e attribuisce questo fenomeno all'emissione da parte dell'uomo di enormi quantità dei cosiddetti gas-serra. Le emissioni sono conseguenze di moltissime attività umane. Sotto accusa sono i motori a combustione, i processi industriali, i sistemi di produzione di energia partendo da fonti fossili, ma anche l'allevamento intensivo di alcune specie animali come i bovini. In particolare la CO_2

(anidride carbonica) viene considerata la maggiore responsabile delle variazioni di temperatura che stiamo sperimentando. Ne consegue che per combattere il Riscaldamento Globale andrebbero ridotti tutti i processi che immettono CO_2 nell'atmosfera e incentivati quelli che invece che la sottraggono (es. rimboschimento).

Transtion Town

Una **Iniziativa di Transizione** è una comunità (come queste in Italia e queste nel resto del mondo) che lavora tutta insieme guardando il **Picco del Petrolio** e il **Cambiamento Climatico** dritti negli occhi cercando una risposta alla domanda:

Come possiamo aumentare la nostra resilienza (per mitigare le conseguenze del Picco del Petrolio) e ridurre drasticamente le nostre emissioni di CO_2 (per mitigare gli effetti del Riscaldamento Globale) in tutti gli aspetti della vita e delle attività di questa comunità?

Per arrivare alla risposta mette in atto un processo informativo e creativo di:

- **Diffusione delle informazioni in merito al Picco del Petrolio** al Cambiamento climatico e alla necessità di intraprendere azioni promosse dalla comunità per aumentare la resilienza e ridurre le emissioni ci CO_2
- **Collegamento con le realtà esistenti** già attive nella comunità
- **Creazione di relazioni** con l'amministrazione locale
- **Collegamento con le altre Iniziative di Transizione**
- **Formazione di gruppi che si occupino di tutte le tematiche fondamentali per la vita della comunità** (alimentazione, energia, trasporti, salute, aspetti psicologici, economia e sostentamento, ecc.)
- **Realizzare progetti mirati a far comprendere a tutti l'importanza del coinvolgimento della comunità** nei processi di costruzione della resilienza e diella riduzione delle emissioni di CO_2
- **Arrivare alla definizione un Piano di Decrescita Energetica** progettato definito e messo in pratica dalla comunità in una scala temporale di 15/20 anni

7 modi per progettare il cambiamento in permacultura.

Lo scopo finale della permacultura è quello di creare armonia con noi stessi, fra le persone e con il pianeta. Per questo occorre un sistema di pensiero che posso supportare *La grande svolta*. Secondo **Looby Macnamara**, le *forma mentis* che ci possono aiutare sono:

1. **Vivere l'abbondanza – vivere in gratitudine e equilibrio**
2. **Vedere le soluzioni – c'è sempre una soluzione per ogni problema**
3. **Pensiero sistemico – percepire le interconnessioni nella nostra vita**
4. **Imparare dalla natura – la natura ci insegna, ispira e risuona in noi**
5. **Pensare al futuro – considerare le conseguenze delle nostre azioni**
6. **Attitudine alla cooperazione – imparare a supportarci l'un l'altro**
7. **Dal pensare al fare – trasformare in azioni i nostri sogni e progetti**

Vivere l'abbondanza

La natura è la più grande esperta nel creare abbondanza. Riempie ogni nicchia e non crea rifiuti. La gratitudine è un frame molto potente per creare cambiamento. Il senso di gratitudine ci soddisfa e ci regala armonia. La gratitudine, inoltre, ci conduce verso il concetto di "ricchezza reale".

Gli otto capitali

Secondo Ethan Roland la "vera ricchezza" è composta dalla combinazione di 8 capitali:

1. **Capitale finanziario:** denaro, investimenti, patrimonio, proprietà
2. **Capitale materiale:** oggetti che possediamo
3. **Capitale vivente:** tutto ciò che ci sostenta come cibo, acqua, aria, piante, alberi
4. **Capitale sociale:** la rete di connessione che abbiamo con le persone. Più connessioni abbiamo, più resilienza possiamo ottenere.
5. **Capitale dell'esperienza:** tutto quello che abbiamo imparato e sappiamo fare.
6. **Capitale intellettuale:** conoscenza e idee
7. **Capitale spirituale:** è espresso dalle varie religione a seconda dei casi, va dalla fede alla concetto di calma interiore.
8. **Capitale Culturale:** Lingue, culture, riti, celebrazioni.

Esercizio: Fai una lista dei tuoi capitali e mettili in correlazione con i principi di permacultura.

Esempi di sistemi di pensiero e principi di permacultura

Tipo di pensiero	Esempio	Principio di permacultura
Vivere l'abbondanza	Convertire i miei rifiuti in risorse e trovare un uso appropriato.	Non produrre rifiuti
Vedere le soluzioni	Il cambio di contesto può rivelarci delle soluzioni che prima erano impossibili da vedere	Usa e rispondi ai cambiamenti con creatività

Pensiero sistemico	Raccogliere tutte le informazioni incoraggia scambi e crea condizioni per sinergie	Integra invece che separare
Imparare dalla natura	Valorizzare le competenze altrui, il loro modo di apparire, idee e opinioni nel nostro gruppo e comunità	Usa e valorizza al diversità
Pensare al futuro	Noi siamo gli antenati del futuro.	Applica l'autoregolamentazione e accetta i feedback
Attitudine alla cooperazione	Creare team di persone differenti e metterli a lavorare insieme ci dà dei risultati inaspettati e sorprendenti	Integra invece che separare
Dal pensare al fare	Agisci come ogni azione sia quella che ha maggior impatto nella nostra vita	Applica l'autoregolamentazione e accetta i feedback

Glossario

Biodiversità: è la varietà di organismi viventi, nelle loro diverse forme, e dei rispettivi ecosistemi. Essa comprende l'intera variabilità biologica: di geni, specie, nicchie ecologiche ed ecosistemi.

Bioregione: "Regione-vitale" – quella parte del pianeta con pattern simili di flora/fauna, di solito determinata dal clima o dalla forma della terra, che aiuta lo sviluppo materiale e spirituale delle comunità umane che la abitano.

Cambio climatico: Cambiamento del clima dovuto ad attività umane con conseguenze disastrose.

Combustibili fossili: Combustibili derivanti dalla trasformazione, naturalmente sviluppatasi in milioni di anni, di sostanza organica, seppellitasi sottoterra nel corso delle ere geologiche.

Ecosistema: L'insieme degli organismi viventi (fattori biotici) e della materia non vivente (fattori abiotici) che interagiscono in un determinato ambiente costituendo un sistema autosufficiente e in equilibrio dinamico (lago, stagno, savana, ecc.)

Forest garden o food forest: Coltivazione multiuso e multifunzione in cui trovano collocazione alberi da legno, piante da frutto, erbe medicinali, ortaggi e tanto altro, in sinergia con le piante spontanee e gli animali.

LETS: Il Local Exchange Trading System è comunità no-profit locale, democraticamente organizzata, che fornisce uno scambio di beni e servizi utilizzando la valuta creata localmente basata su un "sistema locale di scambio".

Pattern: termine inglese che può essere utilizzato per indicare una regolarità che si riscontra all'interno di un insieme di oggetti osservati (es: le macche di leopardo) oppure la regolarità che si osserva nello spazio e/o nel tempo in determinati fenomeni dinamici (Ex la dana delle api).

PDC: Corso di Progettazione in Permacultura costruito sul modulo standard di 72 ore creato nel 1985 da Bill Mollison, che si basa sul libro Permaculture: A Designer's Manual

Spirale dell'erosione: Azioni negative che conducono ad azioni ancora più negative fino a creare condizioni ancora peggiori.

Spirale dell'abbondanza: Azioni positive che conducono ad azioni migliori fino a creare condizioni di benessere e produttività.

Zone: Nella progettazione in permacultura, area adibita a una destinazione d'uso e una distanza dall'abitazione in base alla frequenza d'intervento umano.

Risorse utili

Associazioni di permacultura e transizione

- http://www.permacultura.it/
- http://permaculturaitalia.net/
- http://www.mediperlab.com/
- http://transitionitalia.it

Riviste online e news

- http://permacultura-transizione.com
- http://www.italiachecambia.org/
- http://www.viviconsapevole.it
- https://viveresostenibile.wordpress.com
- https://www.permaculture.co.uk/
- http://permaculturenews.org/

Siti e blog di interesse sulla permacultura e transizione

- https://it.wikipedia.org/wiki/Permacultura
- http://www.permaculturaincorso.it/
- http://www.ortodicarta.eu/
- https://ioelatransizione.wordpress.com/

Video

- La Permacultura. A cura di Fabio Pinzi https://youtu.be/zOssOjVYALw
- Introduzione alla Permacultura – Geoff Lawton (ITA) https://youtu.be/nsowr4D3YMg
- Gautier Gras,Introduzione alla Permacultura https://youtu.be/220KqdnnoBY
- Redesigning Civilization -- with Permaculture https://youtu.be/H6b7zJ-hx_c
- People and Permaculture https://youtu.be/vd1I5Tqf4Sg
- Permaculture and the Sacred - https://youtu.be/zV-MsQYrWog

Libri

- Bill Mollison, Reny Mia Slay, **Introduzione alla Permacultura** Aam Terra Nuova Edizioni
- David Holmgren, **Permacultura,** Il Filo Verde di Arianna
- Patrick Whitefield, **Permacultura per Tutti,** Aam Terra Nuova Edizioni
- Toby Hemenway, **L'Orto-Giardino di Gaia,** Il Filo Verde di Arianna
- Sepp Holzer, **Guida Pratica alla Permacultura**, Il Filo Verde di Arianna
- Rob Hopkins, **Manuale Pratico della Transizione,** Il Filo Verde di Arianna
- Looby Macnamara, **People and Permaculture,** Permanent Publications
- Looby Macnamara, **7 Ways to Think Differently,** Permanent Publications
- Stefan Geyer, **Zen in the Art of Permaculture Design**, Permanent Publications
- Mick Collins, **The Unselfish Spirit**, Permanent Publications